
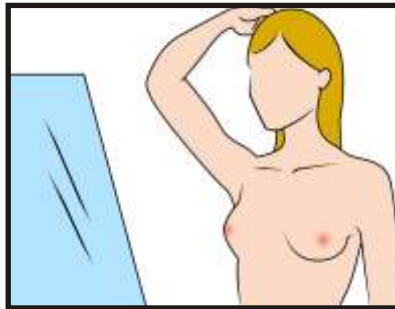
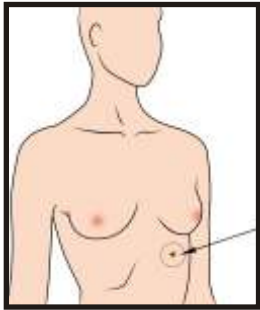


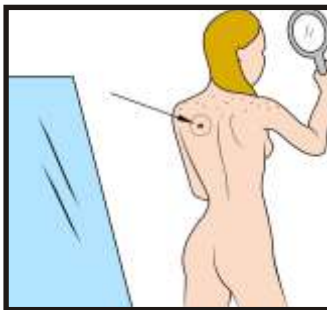
A conhecida radiação ultravioleta do tipo B (mais incidente no sol das 10 às 15 horas), mas também a radiação UVA (presente o dia todo, o ano inteiro e também nas cabines de bronzeamento artificial) são as principais responsáveis pelo desenvolvimento do câncer e envelhecimento precoce da pele. As pessoas de pele, cabelos e olhos claros, possuidoras de muitas pintas e sinais são as que apresentam maior risco. Cuide-se sempre!


Auto-exame da pele


- 

Examine a face e a cabeça com a ajuda de um espelho. Examine também o couro cabeludo; se precisar, use um secador de cabelos para examinar detalhadamente essa parte do corpo.
 - 

Verifique as unhas e mãos. Também verifique os cotovelos, braços, antebraços e axilas.
 - 

Preste atenção na pele do pescoço, tórax e tronco. As mulheres também devem ficar atentas à pele sob as mamas.
 - 

Ainda com a ajuda de um espelho de mão, visualize, em um espelho maior, as costas, nuca, ombros, nádegas e pernas.
 - 

Sentado(a), verifique pernas e pés, incluindo a sola e frente dos pés, calcanhares e unhas.
 - 

Com a ajuda de um espelho de mãos, verifique a região genital.
- Atente para machucados que não cicatrizam ou sangram com facilidade.

Orientações:

- Fique alerta à regra do ABCD para as pintas ou manchas escuras: **assimetria, bordas muito irregulares, cores variadas e diâmetro maior do que um centímetro.**
- Familiares e profissionais de beleza e estética (cabeleireiros, massagistas, podólogos e manicures) também auxiliam na detecção precoce do câncer de pele, pois notam alterações ou surgimento de manchas ou verrugas.
- Se notar qualquer alteração, procure um médico especialista imediatamente.